

膝盖疼痛 巧锻炼

平卧抬腿疗法 平卧抬腿练习自然仰卧平躺在床上，一条腿屈膝（最好大于90度）立于床板上，另一条腿保持伸直状态，慢慢抬高床面约10厘米（10厘米即可），保持约五秒，缓缓放下，重复约20次，可左右交替。

坐位抬腿疗法 找一个稳固的椅子，身体稍前倾，坐于椅子的前半部，双手压稳椅子，一条腿屈膝舒适立于地面上，另一条腿保持伸直状态，慢慢抬高地面约10厘米（10厘米即可），保持约五秒，缓缓放下，重复约20次，可左右交替。

夹球疗法 找一个足球或排球（不要太大也不要太小），坐在床面或地板上，双手扶稳，双腿稍屈膝，用大腿内侧部分夹住球，每次夹挤保持约五秒，缓缓放松，重复约20次，可将球于大腿内侧上、中、下各段交替放置。

冷热疗法 1、如果你的膝关节疼痛处于急性发作期，或久行、活动后出现肿胀、发热感时，可适当给予局部冰敷冷疗（每次约20分钟即可）。2、如果你的关节疼痛为慢性疼痛，更多的是采用温热疗法。 张瑞珍

牙病不是小问题！

一些人对自己牙齿酸痛无力，松动摇晃并不重视，当作是小毛病，大不了一拔了之，现代医学这么发达，装上假牙，照样吃东西。其实等真的装上假牙，许多人会后悔不已。

因为在你失去真牙的同时，失去的还有健康、金钱、口福和远逝的青春岁月。

假牙与真牙相比，在感觉上和方便程度上相差很大，吃东西不香，说话咬音不准，口腔有异物感。另外，人掉牙后，脸部颌骨会变形，看上去要苍老5岁~10岁。其实，牙齿松动后只要及时治疗、方法得当，牙齿可以重新变得牢固。

现代研究表明：牙周病的反复发作不仅会导致牙龈红肿、萎缩，牙床降低直致牙齿松动、脱落，而且还会诱发心脏病、动脉硬化、细菌性肺炎、脑中风等重大疾病。

市面上有一种治疗牙周病的中成药，叫补肾固齿丸，是由中华老字号、中国驰名商标获得者九芝堂股份有限公司生产，是惟一个载入《中国药典》的固齿良方，还是国家中药保护品种并入选国家医保目录。不仅可以补肾，而且具有填精、固齿、活血解毒等功效。专业治疗牙龈出血、牙齿酸痛、松动移位、咀嚼无力等牙周病，是国家中药保护品种。

便民免费电话 800-878-6588
手机拨打 0731-84499729



夕阳正红



图为宋书如老人近照

快乐老人

宋书如

她不是演员，但她比笑星还会逗乐；她不是医生，但她会让许多身患疾病的人感到心情愉快；她不是专家学者，但她讲的生活哲理却深入浅出。这位老人越活越精彩，越活越年轻，她就是北京市民宋书如老人。

宋书如，1921年出生于北京的一个书香世家，曾就读于北京女子师范大学，退休前是中科院植物学报的副编审。宋老60岁开始学习英语；80岁获得北京市民英语大赛冠军；最出风头的还是她81岁时，以最长者的身份参加全国金牌形象大使电视大赛，出人意料地捧回了北京赛区冠军、全国总决赛季军的奖牌；82岁出版了《幸福生活密码》一书。

别看宋书如晚年生活过得如此洒脱，其实她的人生经历并不顺利。46岁那年，医院说她得了乳腺癌，必须抓紧做手术，否则后果不堪设想。她冷静地分析情况后，平静地接受现实。她说：“癌症有什么呀？有人一听自己得了癌症，只想到这下子要死了。可我不怕，我觉得这不过是给我的免疫力提升又提供了一个机会而已，当我战胜了它，我的免疫力就会上一个层次。”

她从朋友那里借来一架手风琴，一边弹，一边唱，每天坚持唱那首曾经让她激动不已的歌——《革命人永远是年轻》。宋书如强调：唱歌时必须真情投入，必须唱出歌中的意境与精神，而不是为唱而唱。当融入歌曲之中，边唱边想象自己就是“永远都年轻的革命人，四季常青的松树”时，身心就会充满激情与力量。

宋书如会跳街舞是很多人都知道的。讲起她的“宋氏舞蹈”，她边跳边说：“老年人阅历丰富，跳街舞一定要有内涵，我的舞蹈都是自己编的，都是饱含感情的。”每当她换上一身轻便的衣服到玉渊潭公园，周围虽全是陌生人，但互相一打招呼，她兴奋的情绪马上就来。然后，一个人跳起舞蹈《冰糖葫芦》，跳完了还像演员似的来个谢幕，四周围观的人是掌声一片。

宋书如用自己的生活方式告诉老年人，只要你找到了快乐生活的密码，也就找到了青春永驻的诀窍。现在，宋书如的生活依然多姿多彩，唱歌、跳舞、参加英语演讲比赛让她的生活既丰富又充实。 丁耀忠 文 / 图

■养生堂

老年人思维敏捷 “四要素”

美国科学家宣称，他们已经发现老年人保持敏捷思维的“四大要素”——锻炼、教育、社交活动和戒烟。

美国加州大学研究人员利用8年时间，对2500名70—79岁的老年参试者进行了一系列的记忆与智力测试，超过一半的参试老人表现出正常的与年龄相关的记忆及智力衰退，16%的患者记忆力和智力严重衰退。

然而，研究发现，30%的参试者仍能保持记忆力和智力不衰，个别人还表现出记忆力或智力增强现象。

研究人员接着调查分析了那些保持敏捷思维的老年人的生活方式因素。结果发现，那些适度运动或每周至少1次大强度运动的老年人比其他老人“保持敏捷思维”的可能性高30%；教育程度良好的老年人保持思维敏捷的几率高3倍；与吸烟者相比，不吸烟者年老时思维敏捷可能性高2倍；社交活动积极的人，其晚年发生智力退化的危险降低24%。社交活动包括：通过工作或志愿工作的交往，或者生活交往等。 徐澄编译

老人更需防晒

德国消费者健康组织提醒，老年人更需要防晒，应该用儿童用的防晒乳。

皮肤专家指出，随着年纪增长，细胞更新的速度会减缓，皮肤会变得比较干燥，也更敏感，老皮如果被晒伤，需要更长的时间才能复原。日晒是产生老年斑和黑色素的主要原因，因此有必要阻隔紫外线的照射。

建议老年人在太阳底下，除了要擦上防晒乳之外，最好穿长袖，戴遮阳帽，尽量不要直接曝晒。除了脸部之外，脖子、胸前、手臂的内外侧、脚踝、足部及耳朵，都需要特别防护。头发稀疏的人，要加强头顶防晒。

益明

闭眼做“金鸡独立”

人体做出金鸡独立的动作时，最好闭眼，如此更能通过大脑神经调节身体的平衡，动作本身可让人体更灵敏，改善协调性，同时对经过脚部的经络发挥一定的锻炼作用。只是老年人或内耳平衡异常者做这类运动必须小心，留意不能摔倒，最好量力而为或由家人从旁协助来做。

单脚站立时通常对踩在地上的脚掌产更多刺激，脚部有不少经络经过循行，透过此动作，自然能调节经络能量。许多人起初5秒都做不了，但后来可以站上2分钟。随着站立时间的延长，头重脚轻的感觉没有了，睡眠质量大大提高，头脑清楚了，记忆力也明显增强了。 姜会仁

■人到中年

青光眼患者三调摄

青光眼是因眼内压间断或持续升高而引起的一种中老年常见眼病，能对眼球各部组织和视功能带来损害，如不及时治疗，视野可全部丧失而致失明，而且对视力的损害具有不可逆性。因此，除积极治疗外，日常生活调养亦十分重要。

情志调摄 过分忧虑、抑郁、以及惊恐、暴怒等均可导致大脑皮层功能紊乱，以致瞳孔散大，引起病情急性发作。因此，应帮助病人树立战胜疾病的信心，使患者胸怀坦荡，情绪稳定，处事豁达；同时，从各方面关怀、体贴病人，给患者造成一个良好的防病、治病、养病环境。

起居调摄 患者生活要有规律，注意劳逸结合，一些日常工作、生活的注意事项须向本

人交待清楚。充足的睡眠对青光眼康复极有益，熟睡后眼压有所下降，故应防止失眠。照明不足、光线昏暗，可使瞳孔散大，引起眼压上升，因此，患者应少看电影、电视，避免在阴暗的房间久居，或黑夜在外行走、散步，亦即“弃暗投明”。患者还应注意加强体育锻炼，多看绿色植物。

饮食调摄 食疗是青光眼治疗不可缺少的一环，患者应掌握饮食宜忌。疾病初期，主要应疏通眼内水液，以降低眼压，可选食具有吸收水分与排出水液作用的食物，如金针菜、丝瓜、西瓜、绿豆、薏苡仁等；疾病后期，应加强视神经营养，以维持视力，可选用富含维生素E的食物如青芽、蛋黄、植物油、黄豆等。

宁蔚夏

微量元素与抗衰防老

硒、锌、锰、铬、钼等微量元素又称痕量元素，仅占人体总重量的0.05%，人体中微量元素过多或过少，都会影响人的健康甚至寿命。

硒是必需微量元素之一，其抗氧化能力为维生素E的500倍。它不仅能抑制体内过氧化作用，清除有害的自由基，而且是谷胱甘肽过氧化物酶的组成成分，此酶能分解过氧化物和减少自由基的产生。从衰老的自由基学说来看，硒作为一种抗衰老元素对老年健康有益无害。硒还能抑制癌的发生与发展，其与心血管疾病的发生也有密切关系，它能维持心血管系统的正常功能，保持心肌形态完整。

锌具有提高细胞免疫功能作用，锌缺乏时

胸腺体积减少，功能减退，特别是T淋巴细胞功能下降。给70岁以上老人每天服用一定量的硫酸锌，经过一个阶段后测定其T淋巴细胞数量显著增加，可改善免疫功能。

锰对心血管是有益的元素，长寿之乡广西巴马县人的头发中就有高锰和低糖现象；铬能降低血中胆固醇和脂肪的含量；钼也是一种抗癌物质。

人体中的微量元素主要来自食物。硒在海产品中含量高，大蒜中也含有硒；牡蛎、动物肝脏、牛肉、家禽均是含锌丰富的食物；啤酒酵母、原粮（小麦、玉米、大米）等含铬量高；此外，坚果、茶叶、谷类中含有大量的锰元素，而肉类和精制食物则缺锰。 杨泽皇